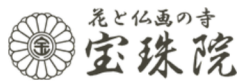


さとやまだより

テラスの風

vol.18 2023年1月号

「さとやまだより～テラスの風～」は、沼津市東原・愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることを「さとやま」スタッフから定期的にお届けします。



新年のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。みなさま、お変わりなく健やかに新春を迎えられましたこと、謹んでお喜び申し上げます。

2023年は宗祖・弘法大師(お大師さま)の御誕生1250年を迎えます。宝珠院は、全ての方々にとっての居場所としての在り方をさらに推進し、地域の皆さまと共に更なる発展と皆さまのお役に立てるよう努めて参ります。本年も皆さまが安心して暮らせる日々を過ごせるように、身体健全と年中安泰、そして世界平和を心より祈念しております。



本年もどうぞよろしくお願いいたします。合掌

宝珠院 TEL.055-967-3456 www.houjuin.jp



私たちの里山(さとやま)は愛鷹山のふもとにあります。この自然豊かな里山を私たちは「まぶらいの杜」と呼んでいます。



本紙発行者：サトヤマ寺ス運営部
住所：静岡県沼津市 東原566-1

本誌へのご意見・お問合せ先：055-960-6001

サトヤマ寺ス

〈1月開催イベントのご案内〉

【寺ヨガ】お寺でヨガ

■日時：【静のヨガ ストレッチ中心】

1/5(木) 1/19(木) 10時～

【動のヨガ ヨガポーズ中心】

1/23(月) 13時30分～(1時間)

■参加料金：1,000円 ※初参加の方**無料**です！



SATOKO先生

【寺フラ】お寺でフラダンス

■日時：1/18(水) 18時30分～(1時間)

■参加費：初回体験は参加**無料**

中学生以下 500円/高校生以上 1,000円

■対象：だれでも参加OKなゆる～いフラレッスン



CHIAKI先生

『サトヤマこども食堂』

■日時：1/20(金) 17時～19時終了

■参加費：こども100円(おかたづけで**無料**) 子供連れのおとな/シニア200円
新年特別企画でお餅つきもやります！
どなたでもご参加可能なこども食堂です。
(お食事はお持ち帰りも可能です)



シニア向け『体力向上エクササイズ!』

■日時：1/23(月) 10時～(30分)

■参加費：**無料**

広々としたお寺で健康運動指導士と一緒に無理なく楽しく体力作りをしましょう！



【寺ジム】トレーニング相談会

■日時：1/27(金) 13時～14時

■参加費：**無料**

トレーナーが寺ジムスペースを使って健康相談・指導を無料でご提供！(お一組20分程度)

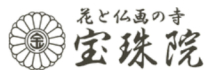


さとやま整形外科内科 デイケアさとやま

住宅型有料老人ホーム

聖人の家 風のガーデン

二葉薬局



サトヤマ寺ス
SATOYAMA-TERAS

詳細・ご予約はホームページにて→
HP: satoyama-terasa.com
お電話：055-960-6001





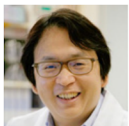
新年のご挨拶



院長・内科医 植田太郎

インスリン抵抗性に関し、日本でいち早く人工臓器を駆使して臨床研究を展開。医学博士号取得、元日本糖尿病学会専門医、指導医、功労評議員。

新年あけましておめでとうございます。
私どものクリニックはこの愛鷹の地に誕生してはや5年の歳月が流れました。街の喧騒から離れた山里を舞台に、地域に溶け込んで皆さまの健康に奉仕することを使命として、今日まで一歩一歩を歩んできました。お陰様でクリニックをご利用いただきました患者様はデイケアを含めると1日200人に達するようになりました。これは一重に地域の皆様に育てられてきた証である大変ありがたく存じております。当方のスタッフ一同は私の孫の世代に当り、失敗を恐れず、常に挑戦的な「冒険者」の集団で、私の背中を押してくれそうです。
私達はこれからも皆様方の温かい声援に応えて参りますので、本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



外科医 上野 岳暁

日本整形外科学会専門医。横浜市の総合病院整形外科の部長として、長年関節外科、外傷治療を数多く経験。2022年10月より本院整形外科の常勤医に就任。

新年あけましておめでとうございます。昨年10月より整形外科常勤医として勤務している上野です。
沼津はおいしい飲食店が多く、患者さんには減量してください、とお願いしているのに、自分は着々と太っており、反省です。今年の目標はダイエットにします。体重オーバーの患者のみなさん、一緒に頑張りましょう。
さとやま整形外科内科のいいところは、待ち時間が短いことです。大きな総合病院だと1時間以上待つこともあったと聞きます。ここなら早いときは受付から診察室に入るまで10分以内で行けることも多く、検査などもお待たせせずスピーディに行っております。
リハビリスペースも広く、眺めも良好です。理学療法士も9名も在籍していますので、まだまだ余力があります。みなさまお気軽に受診にお越しください。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

自宅でできる部位別ストレッチ講座

すぐできる！腰痛予防体操！！

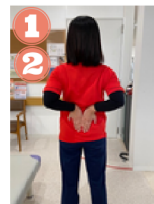
現代人と共に日本人は座っている時間がとても多いと言われています。長時間同じ姿勢で過ごしていると腰を中心に背中の中の張りを感じることもしばしば。
そんな腰痛を解消できる1分体操です！

【 腰痛の原因と解決策 】

腰の鈍痛や違和感は、椎間板の後ろにある^{すいかく}髄核がずれた事で生じることがありますが、不良姿勢が続いて髄核がずれたまま放置されると、ギックリ腰や椎間板ヘルニアになるリスクが高まります。
今回お伝えする体操を習慣化することで、髄核のズレに伴う腰痛の悪化を未然に防ぐことができます。
デスクワークや洗面をはじめ、日常のさまざまな場面で前かがみの姿勢をとりがちですが、不用意に前かがみの姿勢をとると、髄核が後ろにずれるなど椎間板内の環境が悪くなる可能性があります。

★それではやってみましょう！

- ①足は肩幅より少し広めに開き、写真のように腰に手を当てます。
- ②肩甲骨を寄せて、両手はできるだけ腰の中心を押さえます。
- ③後方に反ります。その際、あごは上げずに、膝は曲げないように。
- ④慣れてきたら、腰に当てた手を前方へ押し込むようにしましょう。
- ⑤1回3秒押し続け、これを5回繰り返しましょう。



※骨盤を前に押し込む！

ポイント！ 後ろにずれた髄核を、腰を反らして元の位置に戻すイメージです。



※この運動の際に、痛みがお尻から太ももに響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

さとやま整形外科内科

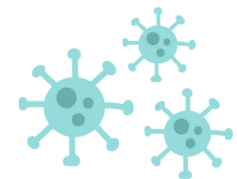
内科・整形外科・リハビリテーション科 沼津市東原560-1
TEL.055-939-8031 リハビリ予約：080-7213-0484
※新年は1月4日より診療開始いたします。

知っておきたい！

おくすりのあれこれ

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行について

今年は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行すると言われております。
なかなか終息しない新型コロナウイルスですが、ここにきてインフルエンザも流行しつつあります。(※12/17現在)



両方とも発熱を伴いますので発熱外来を受診することになりますが医療機関も逼迫の恐れがあります。特に高齢者、妊婦、乳幼児、基礎疾患のある方以外の方のリスクの低い方は検査キットを用いて自己検査を行い、陽性だった場合は健康フォローアップセンターをご活用ください。
静岡県は「静岡県新型コロナ療養者支援センター：TEL：0120-546-199(24時間対応)」です。

インフルエンザはコロナ前から治療は確立しており発症後、早めに治療することで重症化を防ぐことができます。我慢せずすぐ受診してください。



なお、抗原検査キットについては薬局で販売しております。新型コロナウイルスとインフルエンザを同時に検査できるキットもありますのでお気軽にお問い合わせください。



二葉薬局 管理薬剤師 肥田木貴嗣

静岡県沼津市東原556-4
平日・第4土曜 9:00～18:00
Tel. 055-928-5320 Fax. 055-928-5321